

Einführung in die Kontemplation

Zen und christliche Mystik – beide sind ein Weg nach innen und von da nach aussen.

In den spirituellen Quellen aller grossen Religionen gibt es Versenkungswege. Vgl. die Ochsenbilder. Es sind Wege, die uns vom Oberflächenbewusstsein in die Tiefe weisen. Es ist ein Weg nach innen, in unser eigenes Wesen und von da in das Wesen der Dinge. Kontemplation meint das innere Gebet. Kontemplation ist das Erwachen zur Gegenwart Gottes im Herzen des Menschen und im uns umgebenden Universum. Kontemplation ist Wissen aus Liebe.¹

Wir sprechen auch davon, uns im Herzen zu sammeln, das in der Tiefe eins ist mit dem Göttlichen. Es ist als das Zentrum unseres Personseins. Alle Kräfte werden zurückgebunden, auf einen Punkt in der Seele gebracht, zur Stille, auf dass alles schweige in uns, damit wir Gott in uns erfahren können.

Unser Ursprung ist Gott, wir sind – so Meister Eckehart – ausgeflossen – hervorgekommen aus ihm, aufgetaucht und haben uns manifestiert.

Dieser Ursprung ist uns verloren gegangen oder geht uns immer wieder verloren. So hilft uns Kontemplation, wieder achtsam zu werden diesem Ursprung und vielleicht sogar, ihn zu erfahren.

Meister Eckehart: „Warum bleibt ihr nicht in Euch selbst und greift in Euer eigenes Gut? Ihr tragt doch alle Wahrheit wesenhaft in Euch.“²

Joh. Tauler: „Geh in Deinen eigenen Grund. Inwendig im Innersten der Seele, da ist Dein Leben, und da allein lebst Du.“

So ist Kontemplation Rückkehr in unseren Grund, von dem wir ausgegangen sind. Unser Ich, das so gerne spaltet und trennt, kommt zur Ruhe und wird transzendiert. Es ist da, aber es will eins sein mit dem grossen ICH BIN.

Kontemplation und Zen ist: einfach Sitzen in Stille. Nichts-tun, Zen ist eine klare, manchmal fordernde Übung, Niklaus Brantschen: Wir üben nicht ein bisschen Zen, sondern nach allen Regeln der Kunst.

Kontemplation ist ein Weg der inneren Einkehr. Es ist eine Übung nach Brantschen:

¹ Bede Griffiths, The Golden String, New York, 1954, 558; zit. nach: Die Geschichte der christlichen Spiritualität, Stuttgart, Kreuz 2002, 320f

² Meister Eckehart aus: Der Weg der Meister, Bd. 1, S. 190

- die von der Zerstreuung zur Sammlung, von außen nach innen, von der Oberfläche in die Tiefe führt. Deshalb heißt sie auch *Tiefenmeditation*; *Zen-Sesshin – Sammlung im Herzen*. Dabei kann uns der Atem helfen.
- die ohne „Worte und Begriffe“, die – mit offenen Augen – auf keine bestimmten Gegenstände achtet. Wir öffnen unser Bewusstsein für die verborgene Gegenwart Gottes. Da Gott kein „Gegenstand“ menschlicher Wahrnehmung ist, muss die Wahrnehmung, die sich auf Gott ausrichtet, *über- oder ungegenständlich sein.*;
- die – ohne vor der Welt zu flüchten – in der Stille vollzogen wird. Deshalb heißt sie auch *Schweigemeditation*;
- die das aufrechte Sitzen praktiziert. Deshalb heißt sie auch *Sitzmeditation*, eine schlichte Übung mit Bodenhaftung. Eine Haltung, die uns erlaubt, den Atem fließen zu lassen. Unser Leib ist miteinbezogen und erfährt auch die Wirkungen.
- Es ist eine entscheidende Hilfe in der Schule der Präsenz. Es hilft uns alles Konkrete, Alltägliche ernst zu nehmen, vieles unwesentliche loszulassen und was wichtig ist, zu integrieren. Unser ganzes Bemühen geht darauf hin, leer zu werden, um Gott zu erfahren, jenem „Ort“ in uns, wo wir zuhause sein können, wo es kein Vorher und Nachher gibt, und also vollkommene Freiheit und damit auch Zeitfreiheit waltet. Es eröffnet einen Weg, mit Verschiedenheiten, mit Vielheit, ja Widersprüchlichkeiten, mit dem Paradoxen in unserem Leben umzugehen.

Kontemplation und Zen ist, kurz gesagt, ein WEG – „Weg“ groß geschrieben, denn er führt uns nicht irgendwohin, sondern zu unserem ursprünglichen Wesen, christlich ausgedrückt, zum Göttlichen in uns. Denn das ist die tiefste Sehnsucht in uns: eins zu werden, mit dem Grund unseres Lebens, den wir Gott nennen. Das erste Wort, mit dem Gott den Menschen nach dem Sündenfall anspricht, ist eine Frage: „Wo bist du?“ Ein Hinweis, dass Gott uns sucht. Der Mensch hat sich versteckt. Und so wollen wir in der Kontemplation diesen Fluchtmechanismus unterbrechen, der uns irgendwohin führt, nur nicht in der Gegenwart sein lässt. Wir halten inne, wollen nichts erreichen und lassen uns berühren oder von Gott finden.

Aus diese Weise setzen wir den Stressphänomenen des Alltags etwas entgegensetzen, einen anderen Pol entwickeln.

Um Zen zu praktizieren und um ein mystischer Mensch zu werden, d.h. einer, der etwas vom Göttlichen erfahren hat, benötigt es verschiedene Elemente.

Was hilft uns, um zu dieser Erfahrung zu kommen:

1. **Stille:** Unterbrechen unseren Alltagstrott, Rückzug, Zeit zum Integrieren, Stille ist mehr, als nicht reden, wir verzichten darauf, dauernd unsere Sinne zu nähren. Fasten ist angesagt –
RMRilke hat ein Gedicht geschrieben über diese Stille

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre, Sehnsucht!
wenn das Zufällige und Ungefähre
verstummte und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen, Erkenntnis
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen -:
Dann könnte ich in einem tausendfachen Gedanken
bis an deinen Rand dich denken
Und dich besitzen (nur ein Lächeln lang), Erfahrung
um dich an alles Leben
zu verschenken wie einen Dank. Grosszügigkeit, Verbundenheit.
Im Alltagsbewusstsein – wenn wir ruhig werden - werden wir gewahr – wie
geschwätzig und unruhig es in uns ist –
Wenn es still wird in uns – dann können wir Qualitäten erfahren wie inneren
Frieden, Freude. Und das nicht nur als eine Emotion, nein, es breitet sich im
Körper aus – in jeder Zelle. Stille finden heisst also innerlich ruhig werden, zu
sich selber finden und aus der konzentrierten Kraft der Stille nach aussen
wirken. Stille ist der Raum, in dem wir horchen können, auf die innere Stimme,
innere Impulse in dem wir mit neuen Augen sehen können – das Wesen der
Dinge. Es geschehen also Grenzerweiterungen, das Rilke so ausdrückt:
„Dann könnte ich dich, Gott bis an den Rand dich denken“.

2. Achtsamkeit?

Vereinfacht ausgedrückt bedeutet Achtsamkeit, **jeden Augenblick** bewusst zu Erfassen, ganz da zu sein.

- Die Achtsamkeit ist die Energie, die auf alle Dinge und Aktivitäten ihr Licht wirft: Achtsamkeit für den Atem, immer wieder zum Atem zurückkehren und sich einsammeln,
- Achtsamkeit für die Wahrnehmung der Sinne, für die Gefühle und Gedanken: Wahrnehmen – nicht identifizieren, Zeuge sein! und vorbeiziehen lassen wie Wolken. So umzugehen mit Gefühlen hat eine reinigende und heilende Wirkung, Kreative Impulse: Sind immer ein Geschenk. Manchmal setze ich mich mit einer ganz bestimmten Frage und bitte um eine Antwort. In der Verbundenheit zur inneren Quelle tauchen Impulse auf.
- Die Achtsamkeit bringt die Kraft der Konzentration hervor. Sie hilft uns, unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was wir gerade tun: Die Macht der Achtsamkeit und der Konzentration ist die spirituelle Kraft, die alle grossen Männer und Frauen in der Geschichte der Menschheit erfüllt hat. Thich Nhat Than
- **Kontemplation führt zu tiefer Einsicht und zum Erwachen**
Nichtwissen: **Nichtwissen setzt Haltung der Offenheit voraus:** Karl Graf Dürkheim verbindet dieses Nicht-wissen mit der Erfahrung des

Schöpferischen. Es ist ein leeres Nichts, es ist ein pralles Nichts, voller Leben, das still im Rhythmus des Atems selber atmet. Man spürt wie im Atem aus der stillen Leere des prallen Nichts etwas Neues hervorkommt. (Paradox!) Das Nichts wird zum schöpferischen Grund eines Neuwerdens aus der Tiefe heraus. Aus ihr erwächst das Gefühl einer Freiheit, einer heiteren Weite. Hinweis auf die Quantenphysik

3. Der Atem:

Bei der Kontemplation empfiehlt es sich, bei dem zu beginnen, was da ist, nämlich beim Atem und beim Leib. Der Leib wird mit einbezogen bei der Kontemplation, wir sitzen stille – nach unten hin, erden wir uns gut – nach oben hin ausgerichtet in einer guten Spannung, so dass unser Atem und unsere Energien nicht behindert sind. Wenn wir uns des Atmens bewusst werden, bringt uns dies sofort in den jetzigen Augenblick. Das Einatmen badet den Körper im Leben. das Ausatmen überlässt dieses Leben wieder seiner Quelle. Jeder Atemzug bietet die Chance aufzuwachen und los zu lassen.

Seit jeher haben die Alten dem Atem eine heilende und verwandelnde Kraft zugetraut. Alle Wandlung geht über den Atem. Das Einatmen und Ausatmen ist die Ausgangsbasis für heilende Wandlung, für Ganzwerdung, Verspannung wird zur Entspannung, Enge zu Weite und Freiheit. Angst wandelt sich in strömende Lebensenergie, in befreiende Liebe. Das Gleichgewicht zwischen Aus- und einatmen spiegelt unsere Harmonie zwischen Innen – und Aussenwelt, zwischen Nehmen und Geben.

Wir fühlen dann den sinnlichen Rhythmus des Lebens.

Wenn wir den Atem achten, können wir unseren jetzigen Gefühlszustand, die Macht des gegenwärtigen Augenblicks, den Frieden und, schier unvorstellbar, sogar Gott finden.

Maruscha Magyaroschi (Intelligenz des Herzens durch die fünf Tibeter): Der Atem ist die Nabelschnur zu unserer Seele, zu unserem innersten Wesenskern und zu allem, was um uns herum existiert. Er verbindet uns mit allem, was ist. Dabei können wir entdecken, dass es zwischen unserer Innen- und Aussenwelt gar keinen Unterschied mehr gibt.

Unser menschlicher Mikrokosmos wird eins mit dem unbegrenzten Makrokosmos.

„Wer bewusst atmet und aufmerksam ist, kann erfahren, dass alles im Universum atmet, alle Pflanzen, Tiere, jede und jeder hat seinen eigenen Rhythmus und immer erneuern wir uns durch das Atmen.“

„Ich erlebe das Atmen manchmal wie ein befreiendes, bedingungsloses „Liebesspiel mit dem Schöpfer in mir und durch mich. Er ist einfach, überall, jederzeit. Er durchdringt alles. Dabei löst er alles Krankhafte, alles Festgefahrene, alles Unbewusste und Begrenzende auf. Er ist frei von Konzepten, frei von Erwartungen und Illusionen. Er kennt weder Dogmen noch Normen, kein Alter, kein Geschlecht, keine Rasse. Er führt unmittelbar in die Freiheit. Und das bedeutet Atem-Befreiung – ein Hauch von Ewigkeit.“

Atem ist religiös gesprochen ein Bild für das göttliche Wirken, das Wirken der hl. Geistin. Wir können unseren Atem gar nicht mehr vom Atem Gottes unterscheiden.

Stille, Achtsamkeit, Atem – das sind jene Aspekte, die alle kontemplativen Praktiken einbeziehen.

„Es muss eine kraftvolle Einkehr geschehen, ein Einholen, eine innere Sammlung aller Kräfte, der niedersten wie der höchsten ,

ein Einswerden aus aller Zerstreung; sind doch alle Dinge vereint kraftvoller.

Wer etwas tief erkennen will, der wendet alle seine Sinne darauf

und bringt seine Sinne auf einen Punkt in der Seele,

von wo sie ausgeflossen sind.

So wie alle Zweige aus dem Stamm des Baumes hervorgehen,

so werden alle Sinneskräfte, Gefühl und Entschlusskraft vereinigt im Grund.

Dies ist die Einkehr. Johannes Tauler

Das Wunderbare

Versenke dich in dich selbst,

so lange, bis du Erkenntnis erlangst.

Und wenn du noch ein wenig weiter

in den Ursprung kommst,

dann wird Wunder über Wunder

mit deiner Seele gewirkt werden. Meister Eckehart